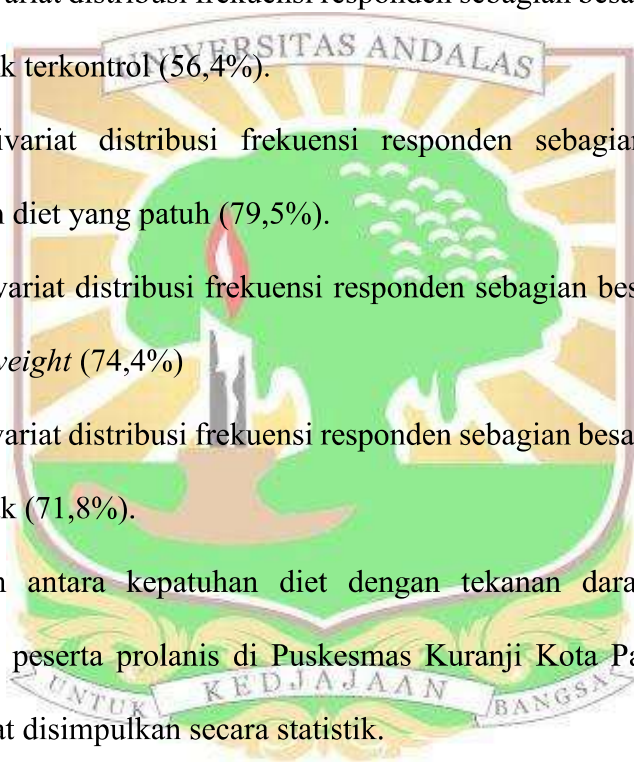


BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kepatuhan diet, status gizi, dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi peserta prolanis di Puskesmas Kuranji Kota Padang tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Hasil univariat distribusi frekuensi responden sebagian besar memiliki tekanan darah tidak terkontrol (56,4%).
2. Hasil univariat distribusi frekuensi responden sebagian besar memiliki kepatuhan diet yang patuh (79,5%).
3. Hasil univariat distribusi frekuensi responden sebagian besar memiliki status gizi *overweight* (74,4%).
4. Hasil univariat distribusi frekuensi responden sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk (71,8%).
5. Hubungan antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi peserta prolanis di Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2026 tidak dapat disimpulkan secara statistik.
6. Terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi peserta prolanis di Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,001$).
7. Tidak terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi peserta prolanis di Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,482$).



6.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan penderita hipertensi peserta prolanis untuk meningkatkan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan, yaitu dengan membatasi konsumsi garam (natrium) kurang dari 5 gram per hari, mengurangi konsumsi makanan berlemak jenuh, serta memperbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan. Responden juga diharapkan memperhatikan pola makan secara keseluruhan guna menjaga status gizi dalam rentang normal (IMT 18,5–22,9 kg/m²). Responden juga disarankan untuk memperbaiki kualitas tidur dengan membiasakan tidur secara teratur serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang. Selain itu responden diharapkan dapat melakukan pemeriksaan kesehatan ke puskesmas secara rutin.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan tenaga kesehatan yang berada di Puskesmas Kuranji Kota Padang, diharapkan lebih meningkatkan promosi kesehatan dan penyuluhan mengenai hipertensi kepada masyarakat, khususnya kepada keluarga dan penderita hipertensi, guna mencegah peningkatan tekanan darah dalam upaya penanggulangan hipertensi pada peserta prolanis. Penyuluhan yang diberikan dapat mencakup pentingnya kepatuhan diet rendah garam dan rendah lemak, pengelolaan berat badan untuk menjaga status gizi yang optimal, serta perbaikan pola tidur yang sehat sebagai bagian dari pengendalian tekanan darah secara non-farmakologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mempertimbangkan faktor risiko lain yang juga memengaruhi tekanan darah, serta meneliti variabel-variabel lain yang diduga turut memengaruhi tekanan darah pada pasien hipertensi peserta prolanis. Peneliti

selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat serta memperluas cakupan wilayah penelitian, sehingga hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasi.

